Осознай свой запрос с практикой Чистый Язык.

Индивидуальная практика

Кузьма Кузнецов

Чистый Язык это методика по работе с метафорами психотерапевта Дэвида Гроува, который успешно помогал людям, пережившим серьезные жизненные потрясения.

Мне и моим близким эта методика помогает качественно справляться с осознанием и реализацией запросов. Хочется делиться этой практикой с наиболее широким кругом людей, поэтому я создал эту брошюру.

Сохрани этот PDF на телефон и поделись с близкими. Так у тебя всегда под рукой будет инструмент для бережного осознавания запросов твоих собеседников и движения на пути реализации их искренних намерений.

Ты держишь в руках версию брошюры для индивидуальной практики, с помощью которой ты можешь поисследовать свой текущий запрос.

Так же, существует версия для проведения этой практики окружающим [нажми, чтобы скачать].

Вкладки внизу страниц служат для навигации по группам вопросов. Нажимая на вкладку, мы переходим к началу соответствующей группы вопросов и листаем ее.

Начинаем практику с ответа на вопрос:
"И что бы я хотел чтобы произошло?"

Полученный ответ подставляем в следующий вопрос, новый ответ в следующий вопрос и т. д. В начале выбираем вопросы произвольно. На неподошедшие вопросы можно не отвечать. Плавно придет понимание как точно выбирать вопросы.

Держим фокус на изначальном запросе. Пройдя на 3 уровня ответов от запроса, вновь обращаемся к предыдущим ответам и/или запросу, связывая с ними текущий ответ.

Критерием прогресса является появление и трансформация метафор [слов и выражений в переносном смысле].
Для проявления метафоры задаем вопрос:
"И это [*повтори важные* слова из предыдущих ответов],
оно как что?"

При появлении в ответах метафоры, фокусируем вопросы на ее прояснении и трансформации.

И что бы ты хотел чтобы произошло?

И что это за

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

или

И это

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

(оно) какое?

И есть ли что-нибудь еще об (этом)
[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

Развитие	Последовательность и источник	Намерение	Свойство	Положение	Связь	Знание

И это

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*],

оно как что?

Развитие	Последовательность и источник	Намерение	Свойство	Положение	Связь	Знание

И где (именно) находится (этот)

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И есть ли какая-нибудь связь между

[*повтори одни важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*] и

[*повтори другие важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И когда

[*повтори одни важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*],

что происходит

[*повтори другие важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И что происходит тогда?

или

И что происходит потом?

И что происходит прямо перед

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И откуда могло бы появиться (это)

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И что происходит сейчас ?

И что только что произошло ?

И каким было

[*повтори одни важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

перед тем, как оно стало

[*повтори другие важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И что определяет, будет тут

[*повтори одни важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

или

[*повтори другие важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И что

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

хотело бы, чтобы произошло?

И что нужно для того, чтобы
[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]
произошло?

И может ли
[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]
произойти?

И был бы

[*повтори одни важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

заинтересован в том, чтобы приблизиться

[*повтори другие важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И что бы ты хотел, чтобы произошло?

И можешь ли ты сделать то, что нужно,
чтобы это произошло?

И что может произойти в первую очередь?

И есть ли у

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

размер или форма?

И сколько там этих

[*повтори важные* **слова** *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И есть ли у

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

какой-либо возраст?

И на каком расстоянии находится

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И каком направлении происходит

[*повтори важные* **слова** *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И [*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]
(находится) внутри или снаружи?

И откуда ты наблюдаешь это

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

Когда твое внимание там,
что находится там?

И на что направлено твое внимание?

И есть ли местоположение,
где/откуда можно
еще что- то узнать о
[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И что это за местоположение?

И есть ли что-то еще, что ты замечаешь из этого местоположения?

И где именно могло бы находиться
это местоположение?

И есть ли какая-то связь между первым и вторым местом?

И есть ли какое-то местоположение
за пределами?

И эти

[*повтори важные* слова *из предыдущего/их ответа/ов*]

одинаковы или между ними

есть какая-то разница?

И что находится между

[*повтори важные* **слова** *из предыдущего/их ответа/ов*]?

И как ты узнаешь, что

[*повтори важные* **слова** *из предыдущего/их ответа/ов*]?

Если тебе помогла данная техика,
делись этим PDF с окружающими!

Поддержи автора:
Tinkoff +79045592386

Подписывайся на канал:
t.me/life_language